

2021

# 11月献立

1日から16日まで

今月の  
見どころ！  
食どころ！



## 葉が紅に黄に褐色に色づく季節は...

11月は紅葉狩りの季節。紅色・黄色・褐色に色づいた葉の景観を楽しみます。また、「暖色」と呼ばれるこれらの色は、気持ちを前向きにし食欲を増進させる効果があります。今月は、食材でさつま芋やきのこを使い、お料理では「吹き寄せちらし寿司」や「おでん」など季節を感じて頂けるお食事をご提供させていただきます。

ウェルケアテラス川口元郷

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
御飯 さつま揚げの煮物 カリフラワーのツナサラダ のり佃煮 味噌汁(白菜) 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ おくらの磯和え たいみそ 味噌汁(大根) 牛乳	御飯 ウインナーの野菜炒め ささみサラダ 梅干し 味噌汁(卵) 牛乳	御飯 卵焼き しろ菜のサラダ 昆布佃煮 味噌汁(いんげん) 牛乳	御飯 鯛つみれの含め煮 納豆 漬物 味噌汁(キャベツ) 牛乳	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁(南瓜) 牛乳	パン オムレツ スパゲティサラダ コンソメスープ(かぶ) 牛乳	御飯 がんも煮 二色野菜の和え物 味付けのり 味噌汁(さつま芋) 牛乳
パン 貝だくさんクリームスープ カリフラワーのツナサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	パン 肉団子のカレー風味スープ おくらの和風サラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	パン ウインナーの野菜炒め ささみサラダ コンソメスープ(卵) 牛乳	パン 目玉焼き しろ菜のサラダ コンソメスープ(いんげん) 牛乳	パン 鯛つみれのコンソメ煮 ビーンズサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	パン ソーセージと野菜の炒め物 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ(南瓜) 牛乳	パン オムレツ スパゲティサラダ コンソメスープ(かぶ) 牛乳	パン ベーコンのコンソメスープ 二色野菜のサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳
親子丼 春雨のごま風味炒め 胡瓜の酢味噌かけ すまし汁(とろろ昆布)	<b>本部スタッフ 考案メニュー</b> <b>サーモンとホタテのフライ</b>	御飯 麻婆豆腐 ちんげん菜の中華煮浸し もやしのナムル 中華スープ	ライス 鶏肉のクリームシチュー 花野菜のグリル フルーツポンチ	さつま芋御飯 白糸だらのバターポン酢ソース 根菜の炒め煮 なめ茸おろし 味噌汁(麩)	御飯 生姜香る めばるの野菜蒸し ふるふき大根 わかめと長芋の和え物 すまし汁(そうめん)	御飯 鶏肉のわさび醤油 里芋の白煮 小松菜の白和え 味噌汁(白菜)	ライス マスのムニエルマトソース コールスロー フルーツ(パイナップル) ポタージュ
ショコラスペシャル	ベルギーワッフル	抹茶ゼリー	小麦まんじゅう	紅茶ゼリー生クリーム添え	みかんのカップケーキ	パンナコッタ	どら焼き
あずき御飯 赤魚の塩焼き ふんわりしんじょうの煮物 小松菜のゆず浸し 味噌汁(油揚げ)	御飯 豚肉の塩だれ炒め なすの含め煮 いんげんのしらす和え 味噌汁(麩)	御飯 あぶらかれの煮付け 金平ごぼう 白菜としめじの和え物 味噌汁(はんぺん)	御飯 豆腐ハンバーグ 甘酢かけ 豆麩の炊き合わせ かぶのしそ和え 味噌汁(なめこ)	御飯 茹で豚 胡麻だれ ひじきの煮物 浅漬け 味噌汁(あさり)	ライス ミートローフ ほうれん草のソテー フルーツ缶(洋なし) 人参のポタージュ	御飯 さわらのみりん漬け焼き 舞茸の天ぷら おくらの梅かつお和え 味噌汁(玉ねぎ)	御飯 豚バラ肉と大根の煮物 ピーマンのピリ辛炒め 漬物 味噌汁(卵)
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
川口元郷 料理長考案メニュー							谷津 料理長考案メニュー
御飯 ツナと野菜の炒め物 カリフラワーサラダ のり佃煮 味噌汁(あさり) 牛乳	御飯 目玉焼き 人参の和え物 たいみそ 味噌汁(キャベツ) 牛乳	御飯 揚げしんじょうの煮物 大根のじゃこ浸し 梅干し 味噌汁(白菜) 牛乳	御飯 豆腐のかにかまあんかけ ゆかり和え ふりかけ 味噌汁(人参) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 白菜のサラダ 漬物 味噌汁(おくら) 牛乳	ホットケーキ ベーコンのソテー ポテトサラダ コンソメスープ(かぶ) 牛乳	御飯 はんぺん煮 しらすサラダ 昆布佃煮 味噌汁(油揚げ) 牛乳	御飯 オムレツ おくらののり浸し たいみそ 味噌汁(白菜) 牛乳
パン ツナと野菜の炒め物 カリフラワーサラダ コンソメスープ(あさり) 牛乳	パン 目玉焼き キャロットサラダ コンソメスープ(キャベツ) 牛乳	パン ソーセージのクリームスープ 大根とじゃこのサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	パン ポイルウインナー キャベツのサラダ コンソメスープ(人参) 牛乳	パン スクランブルエッグ 白菜のサラダ コンソメスープ(おくら) 牛乳	ホットケーキ ベーコンのソテー ポテトサラダ コンソメスープ(かぶ) 牛乳	パン ミートボールと野菜のスープ しらすサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	パン オムレツ おくらの和風サラダ カレー風味のスープ 牛乳
川口元郷 料理長考案メニュー <b>刺身盛り合わせ</b>	御飯 豚肉の醤油炒め かぶの薄くす煮 胡瓜の香味和え 味噌汁(なす)	チキンカレー 薬味 盛り合わせサラダ フルーツ缶(洋なし)	御飯 さわらの揚げ浸し れんこんの塩炒め 春菊のからし和え 味噌汁(油揚げ)	きのこの味噌豚丼 焼売 ヨーグルト(ストロベリー) 千切り野菜スープ	五目そば 里芋のたらこマヨ焼き トマトとツナのサラダ フルーツあんみつ	七五三 秋の吹き寄せちらし寿司 なすの田楽 キャベツのお浸し すまし汁(とろろ昆布)	谷津 料理長考案メニュー <b>煮込みハンバーグ</b>
シュークリーム	コーヒー牛乳ゼリー	ロールケーキ(バニラ)	黒糖ゼリー きなこソース	エクレア	人形焼き	たい焼き	いちごスペシャル
御飯 鶏肉の山椒焼き 切り昆布の煮物 いんげんのごま和え 味噌汁(麩)	御飯 さばの利休焼き 花しんじょうの炊き合わせ ほうれん草のゆず味噌かけ すまし汁(豆腐)	御飯 赤魚の粕漬け焼き 小松菜とささみのさっと煮 ブロッコリーのくるみ和え 味噌汁(なめこ)	御飯 つくねのおろしソース さつま芋の甘煮 わかめサラダ 味噌汁(はんぺん)	御飯 ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 長芋と大葉の和え物 味噌汁(しろ菜)	御飯 鶏肉の和風玉ねぎソース 湯豆腐 なめ茸和え 味噌汁(麩)	御飯 豚肉のkok旨炒め 高野豆腐の煮物 フルーツ(パイナップル) 味噌汁(わかめ)	御飯 おくらの塩麹焼き ひじきの煮物 いんげんのゆず和え 味噌汁(なめこ)

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。 3. 牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます。

17日から末日まで

11月間献立表

1.写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。2.献立は都合により、変更する場合がございます。3.牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます

ウェルケアテラス川口元郷

Main menu table with columns for dates (17日 to 30日) and rows for meal categories (朝食A, 朝食B, 昼食, おやつ, 夕食). Each cell contains a photo of the dish and a list of ingredients.

栄養メモ (Nutrition Note) section with a green background, text about winter health, and the LEOC logo.

今月の特別なお食事 Special Days

- List of special days: 2日, 9日, 16日, 23日, 30日 昼食 イベントメニュー; 15日 昼食 七五三; 23日 昼食 勤労感謝の日; 18日 昼食 からだ元気メニュー; 19日 昼食 セレクト食; 26日 おやつ お誕生日会; 29日 夕食 日本のうまい魚レシピ集掲載メニュー

11月23日「勤労感謝の日」

1948年に「勤労をたつとび、生鮮を祝い国民互いに感謝し合う」として制定されました。新嘗祭(にいなめさい)という五穀豊穡を感謝する祭祀がルーツとも言われています。新嘗祭とは、新=新穀、嘗=奉るという意味から、新しい穀物を奉るお祭りであり、その年に収穫された新しい穀物を神様に捧げて、恵みに感謝するとともに、国家の安泰や国民の繁栄を祈るという意义があります。

